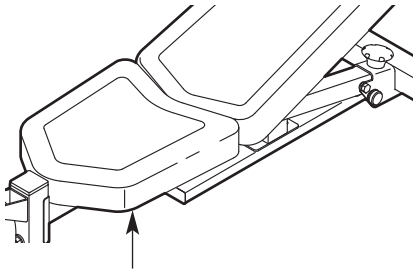
WEIDER® 190 TC

Nº. du Modèle WEEVBE8909.0
Nº. de Série _____

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série (sous le siège)

QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez nous contacter au :

(33) 0810 121 140

du lundi au jeudi, de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés)

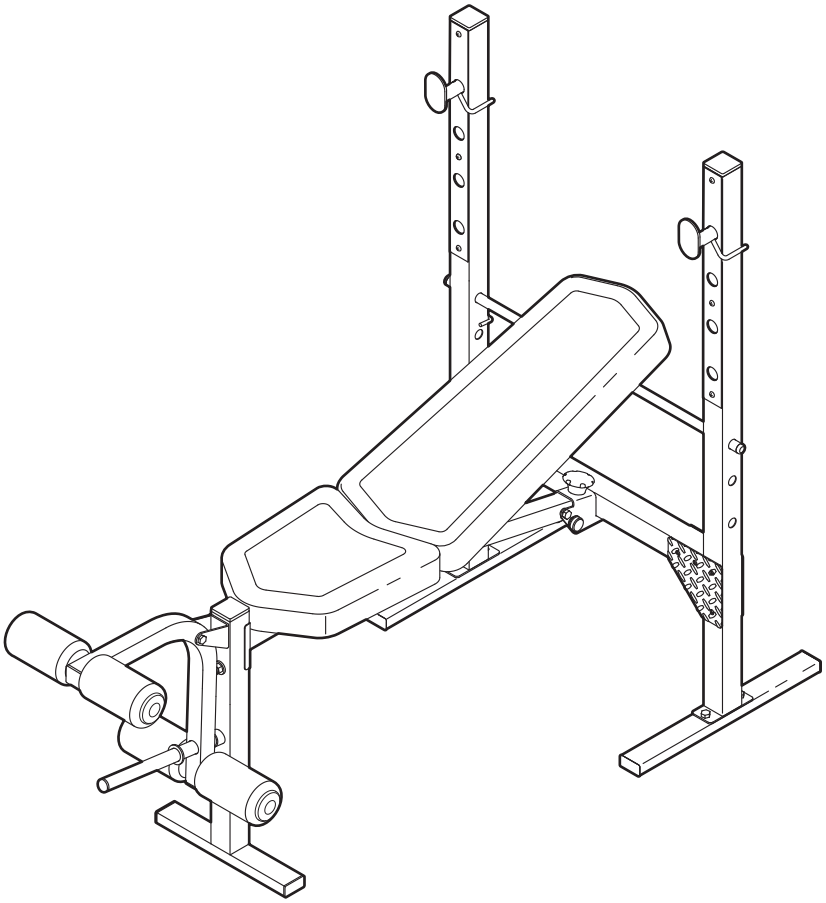
Courriel : sav.fr@iconeurope.com

Site internet : www.iconsupport.eu

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

MANUEL DE L'UTILISATEUR



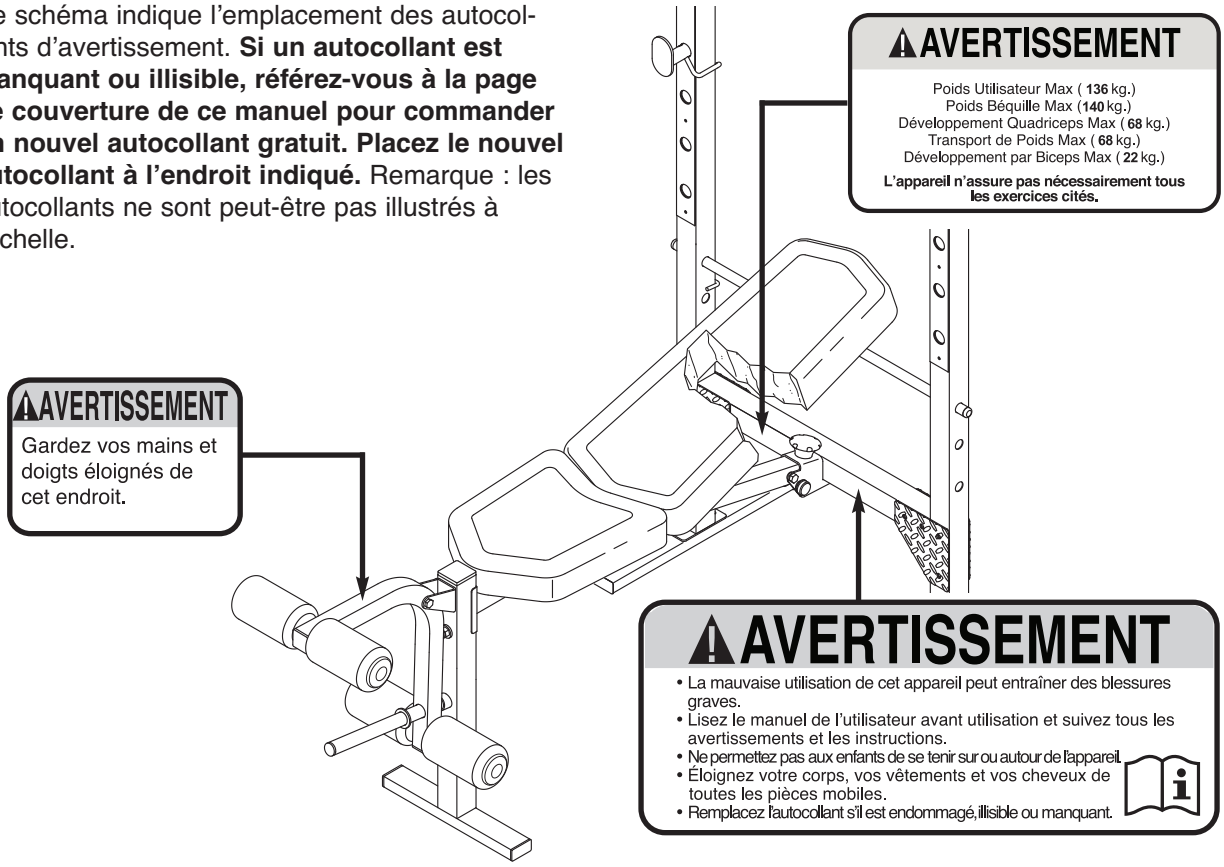
www.iconeurope.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT 2
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES 3
AVANT DE COMMENCER 4
TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES 5
ASSEMBLAGE 6
RÉGLAGES 11
CONSEILS POUR L'EXERCICE 13
LISTE DES PIÈCES 14
SCHÉMA DÉTAILLÉ 15
POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE . . . . . .Dernière Page

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.


AVERTISSEMENT
Poids Utilisateur Max (136 kg.)
Poids Béquille Max (140 kg.)
Développement Quadriceps Max (68 kg.)
Transport de Poids Max (68 kg.)
Développement par Biceps Max (22 kg.)
L'appareil n'assure pas nécessairement tous les exercices cités.
AVERTISSEMENT
Gardez vos mains et doigts éloignés de cet endroit.
AVERTISSEMENT
• La mauvaise utilisation de cet appareil peut entraîner des blessures graves.
• Lisez le manuel de l'utilisateur avant utilisation et suivez tous les avertissements et les instructions.
• Ne permettez pas aux enfants de se tenir sur ou autour de l'appareil.
• Éloignez votre corps, vos vêtements et vos cheveux de toutes les pièces mobiles.
• Remplacez l'autocollant s'il est endommagé, illisible ou manquant.

WEIDER est une marque enregistrée de ICON IP, Inc..

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre banc de poids. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**

2. **Veuillez lire toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements collés sur le banc de poids avant d'utiliser l'appareil. Utilisez uniquement le banc de poids de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du banc de poids sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **Le banc de poids est conçu pour une utilisation privée. Le banc de poids ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Utilisez et gardez le banc de poids à l'intérieur, loin de l'humidité et de la poussière. Placez le banc de poids sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre moquette ou votre sol. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour du banc de poids pour monter dessus, en descendre et l'utiliser.**

6. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**

7. **Tenez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc de poids.**

8. **N'approchez pas vos mains ni vos pieds des pièces mobiles.**

9. **Pour protéger vos pieds, portez toujours des chaussures de sport quand vous faites des exercices.**

10. **Le banc de poids est conçu pour un utilisateur dont le poids ne dépasse pas 136 kg (300 livres), pour un poids total maximal de 231 kg (510 livres). Ne placez pas plus de 95 kg (210 livres) sur les supports de poids, ce qui inclut la barre de poids et les poids. Ne placez pas plus de 32 kg (70 livres) sur le levier pour jambes. Remarque : la barre de poids et les poids ne sont pas inclus avec le banc de poids.**

11. **Avant de placer une barre à disques sur les appuis de poids, assurez-vous que ceux-ci sont enfoncés au maximum et qu'ils sont en position bloquée.**

12. **Utilisez uniquement une barre de poids d'une longueur de 1,8 mètre (6 pieds) ou moins avec le banc de poids.**

13. **Placez toujours le même poids de chaque côté de votre barre de poids quand vous l'utilisez.**

14. **Quand vous ajoutez ou retirez des poids, gardez toujours le même poids de chaque côté de la barre de poids.**

15. **Quand vous utilisez le levier pour jambes, placez une barre de poids avec le même poids sur le support de poids pour équilibrer le banc de poids.**

16. **Quand vous utilisez le dossier dans une position inclinée ou horizontale, assurez-vous que le support du dossier est complètement enfoncé dans les montants et tourné dans la position de verrouillage.**

17. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencez des exercices de retour à la normale.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le nouveau banc de poids WEIDER® 190 TC. Le banc de poids permet d'effectuer un éventail d'exercices conçus pour développer les groupes principaux de muscles de la partie supérieure de votre corps. Que votre objectif soit de raffermir votre corps, d'accroître considérablement votre masse musculaire ou votre force, ou simplement d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le banc de poids vous aidera à atteindre cet objectif.

Vous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc de poids. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.

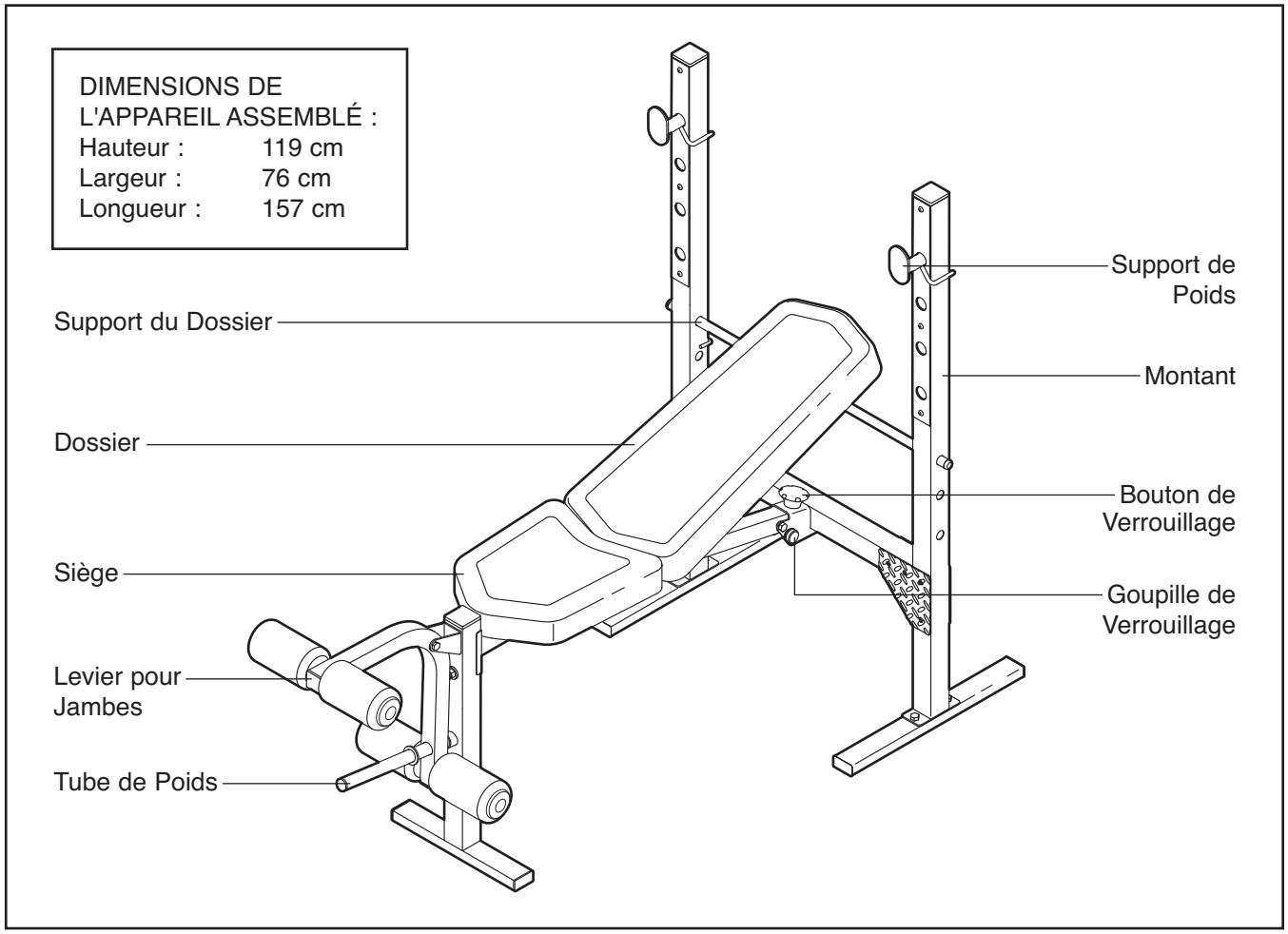
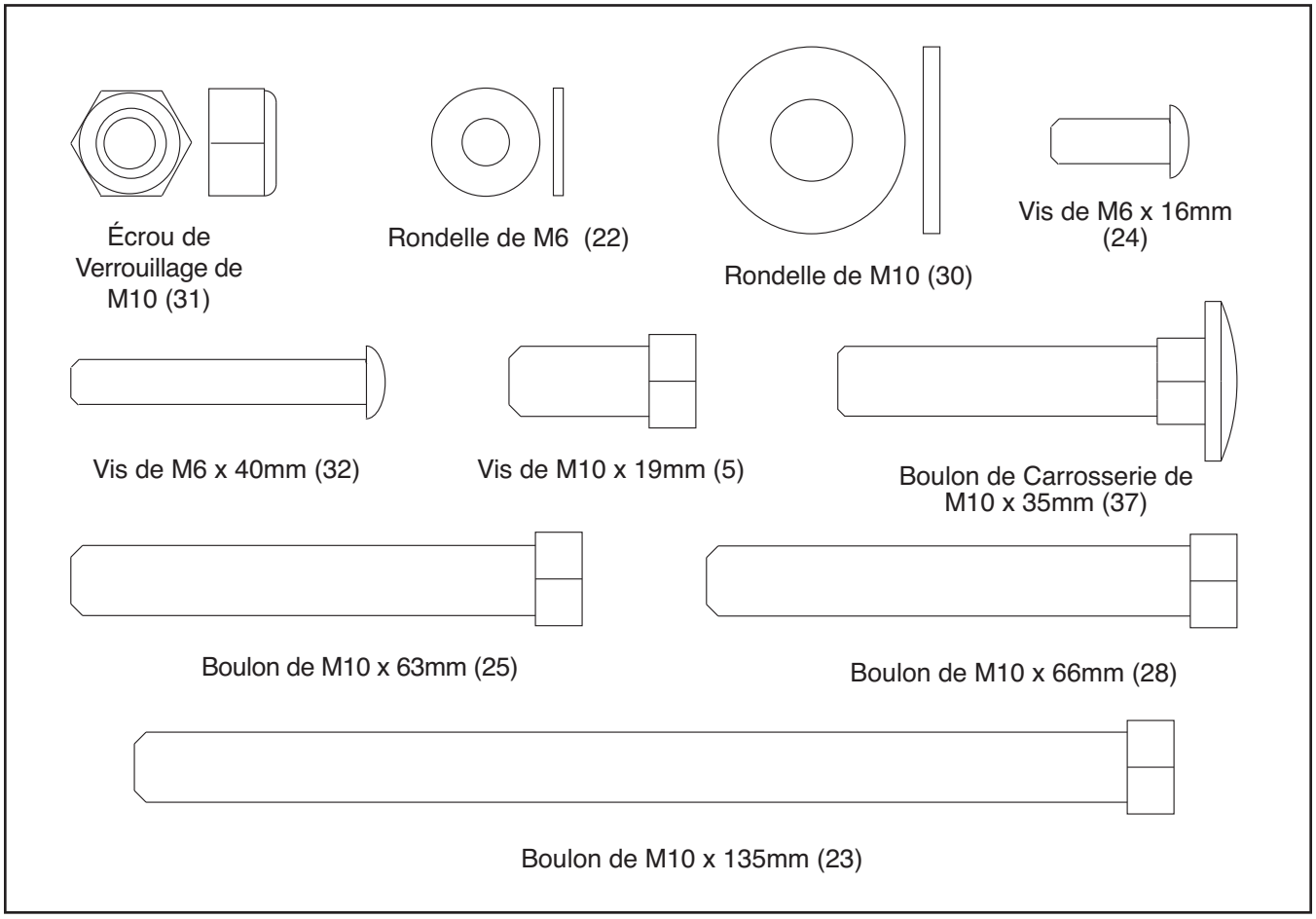


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce correspond au numéro d'identification de la pièce dans la LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **IMPORTANT : si vous ne trouvez pas une pièce dans le sac de quincaillerie, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**


Écrou de Verrouillage de M10 (31)
Rondelle de M6 (22)
Rondelle de M10 (30)
Vis de M6 x 16mm (24)
Vis de M6 x 40mm (32)
Vis de M10 x 19mm (5)
Boulon de Carrosserie de M10 x 35mm (37)
Boulon de M10 x 63mm (25)
Boulon de M10 x 66mm (28)
Boulon de M10 x 135mm (23)

ASSEMBLAGE

Pour vous faciliter l'assemblage, lisez attentivement l'information et les instructions qui suivent :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- De par son poids et sa taille, le banc de poids doit être assemblé à l'endroit où il sera utilisé. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour pouvoir vous déplacer autour du banc de poids quand vous l'assemblez.
- Placez toutes les pièces sur une aire dégagée et enlevez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.
- Pour vous aider à identifier les petites pièces, utilisez le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES à la page 5.

- Les outils suivants (non-inclus) seront peut-être nécessaires pour l'assemblage :

deux clés anglaises

un maillet en caoutchouc

un tournevis plat

un tournevis cruciforme

L'assemblage peut être plus facile si vous avez un jeu de douilles, un jeu de clés à fourche, ou un jeu de clés à cliquet.

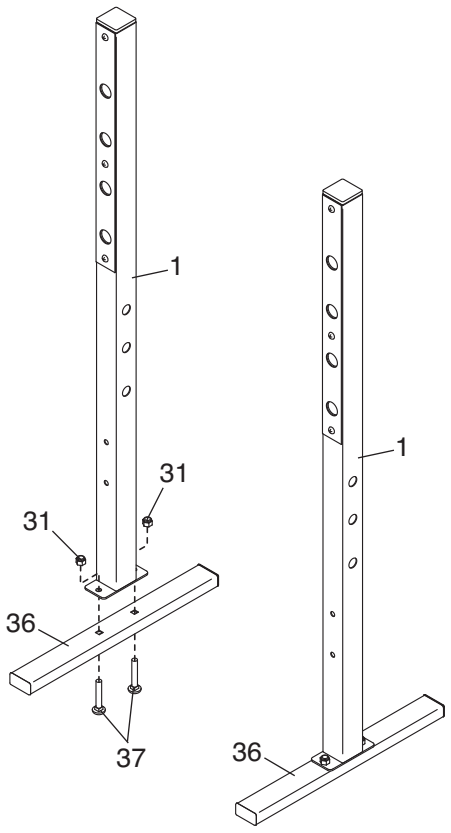
1.

Afin de faciliter le montage, assurez-vous d'avoir lu les conseils ci-dessus.

Fixez une Base (36) à un Montant (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 35mm (37) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (31).

Fixez l'autre Base (36) à l'autre Montant (1) de la même manière.

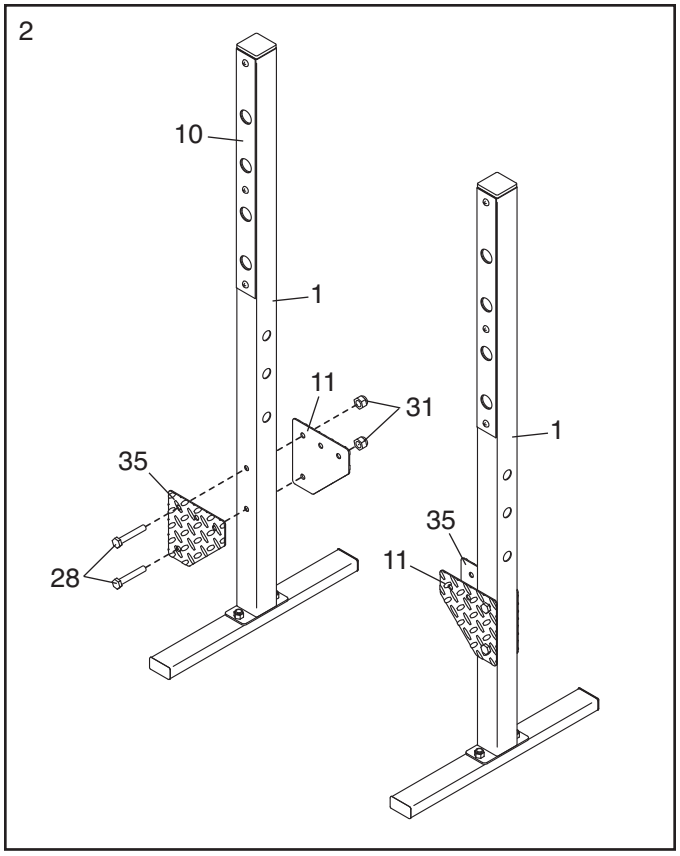
1



2. Placez un des Montants (1) afin que le Couvercle du Montant (10) soit orienté comme indiqué.

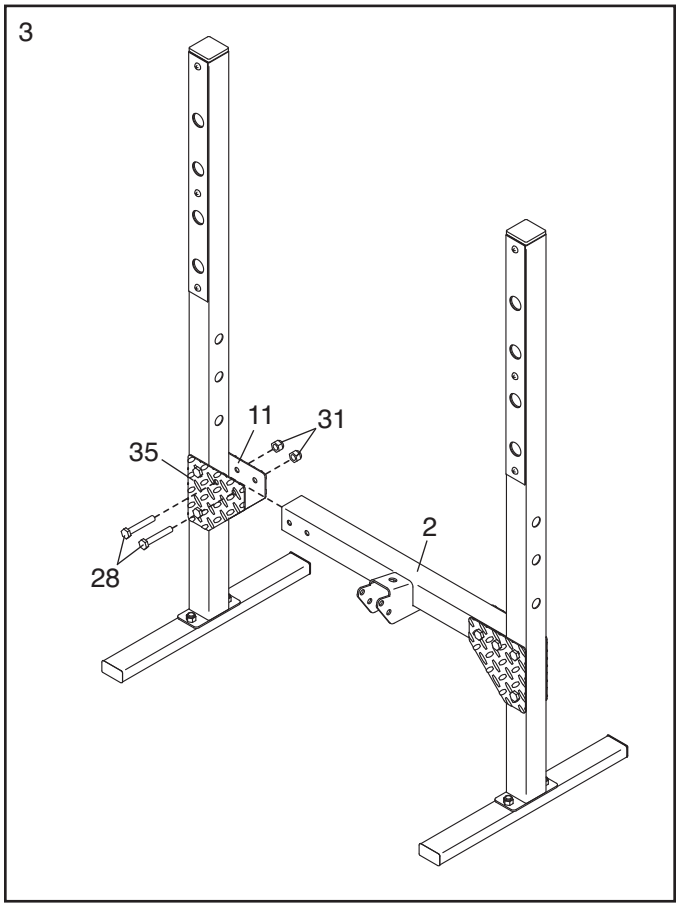
   Ensuite, placez une Plaque Jointe Gauche (35) et une Plaque Jointe Droite (11) comme indiqué. Fixez les plaques de joint au Montant (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 66mm (28) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Répétez cette opération avec l'autre Montant (1) et les autres Plaques Jointes (11, 35), en s'assurant qu'ils sont placés comme indiqué.

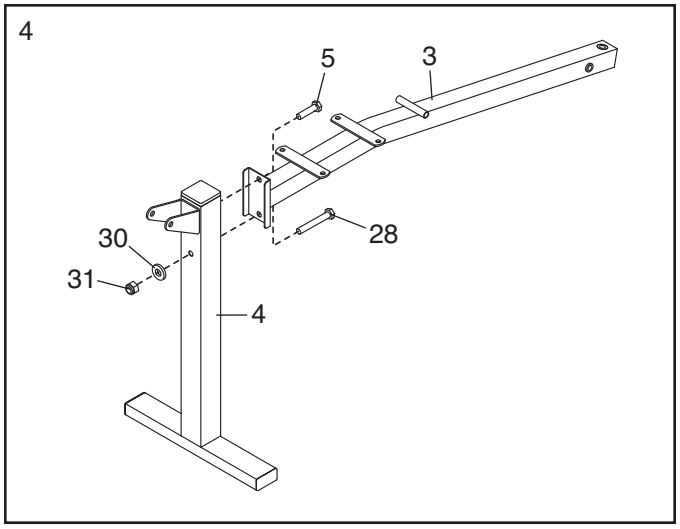


3. Fixez une extrémité de la Barre Transversale (2) à deux Plaques Jointes (11, 35) à l'aide de deux Boulons de M10 x 66mm (28) et deux Écrous de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

   Fixez l'autre extrémité de la Barre Transversale (2) de la même manière.



4. Fixez la Jambe Avant (4) au Cadre (3) à l'aide d'une Vis de M10 x 19mm (5), un Boulon de M10 x 66mm (28), une Rondelle de M10 (30), et un Écrou de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas encore la vis et l'Écrou de Verrouillage.**

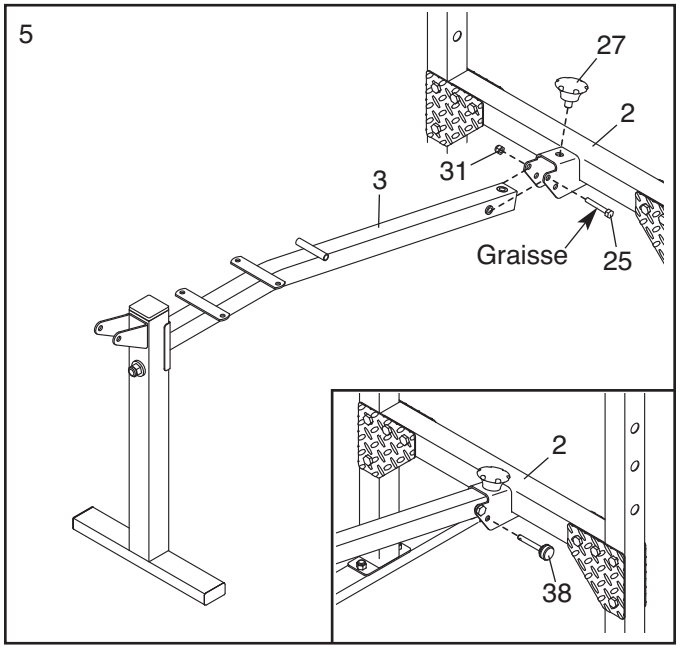


5. Appliquez un peu de la graisse incluse sur un Boulon de M10 x 63mm (25).

   Fixez le Cadre (3) à la série de trous **supérieure** dans le support de la Barre Transversale (2) à l'aide du Boulon de M10 x 63mm (25) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, le Cadre doit pouvoir pivoter facilement.**

   Ensuite, serrez le Bouton de Verrouillage (27) dans le support sur la Barre Transversale (2) et dans le Cadre (3).

   Reportez-vous au schéma de l'encadré. Insérez la Goupille de Verrouillage (38) à la série de trous inférieure dans Support de la Barre Transversale (2).

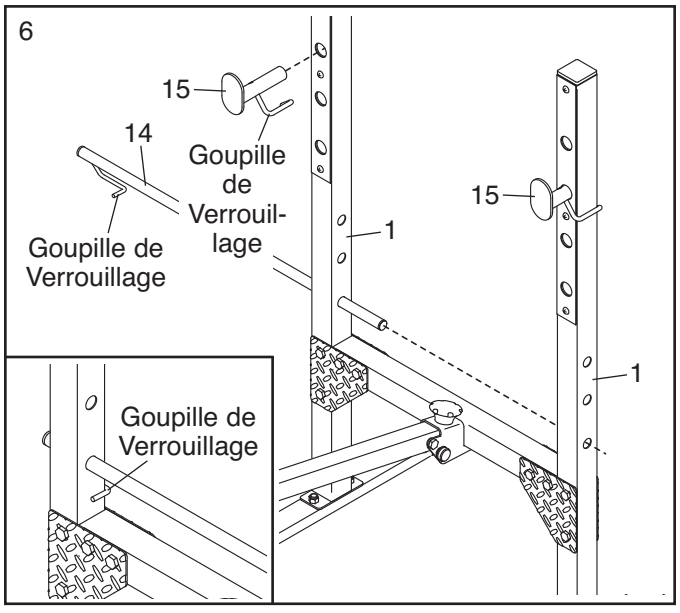


6. Insérez le Support du Dossier (14) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Tournez le Support du Siège de manière à ce que la Goupille de Verrouillage soit enroulée autour du Montant (voir le schéma encadré).

   Ensuite, insérez un Appui de Poids (15) dans un Montant (1). Tournez le Support de Poids de manière à ce que la goupille de verrouillage soit enroulée autour du montant.

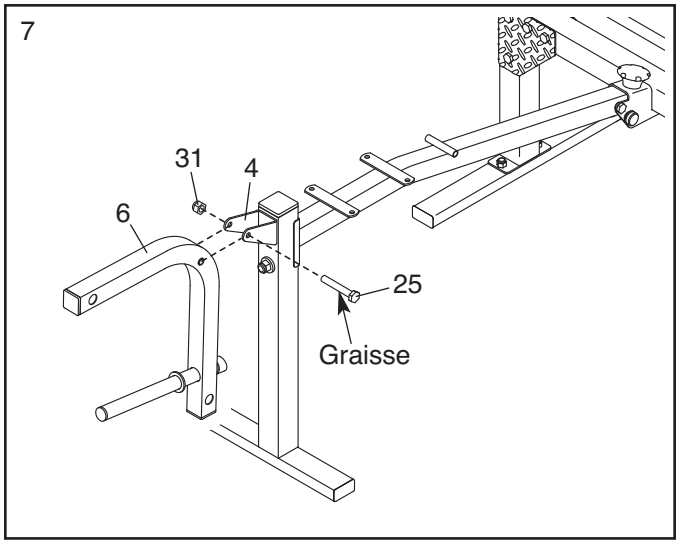
   Fixez l'autre Appui de Poids (15) de la même manière. Assurez-vous que les Appuis de Poids sont à la même hauteur.

   Revenez aux étapes 2 à 4. Serrez les Écrous de Verrouillage de M10 (31) et la Vis de M10 x 19mm (5) utilisées lors de ces étapes.



7. Graissez un Boulon de M10 x 63mm (25).

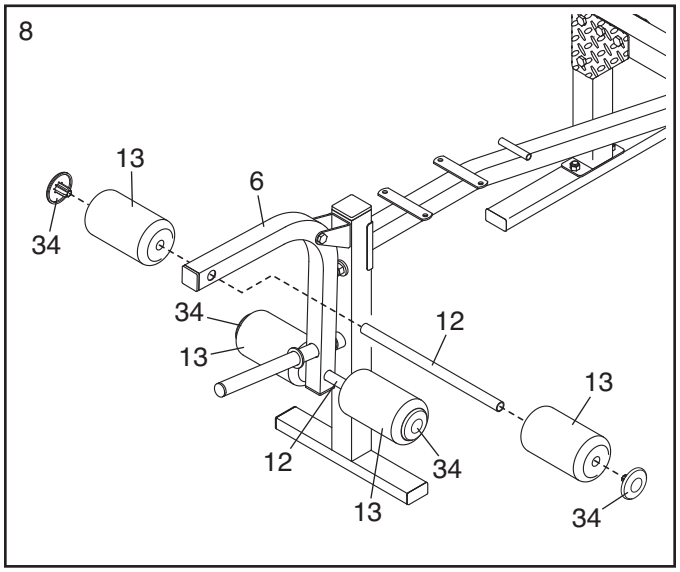
   Fixez le levier pour jambes à la Jambe Avant (4) à l'aide du Boulon de M10 x 63mm (25) et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, le levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



8. Insérez un Tube de Coussin (12) dans la Jambe Avant (6).

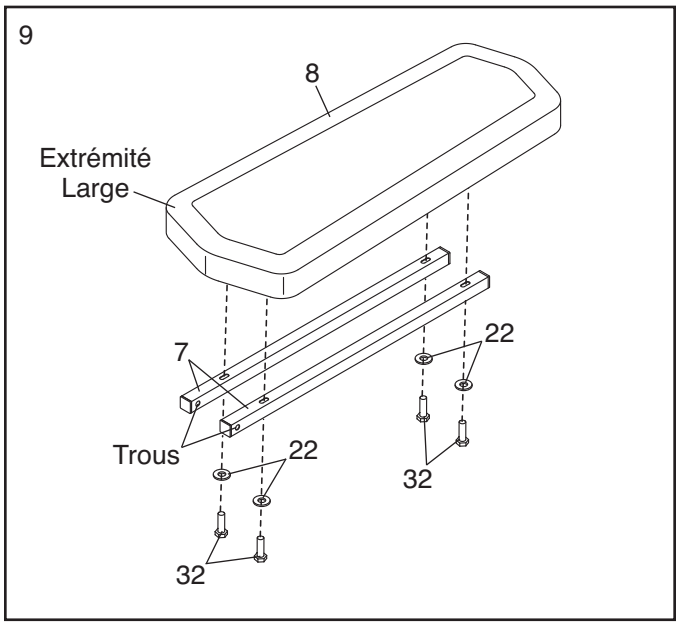
   Glisser un Coussin en Mousse (13) sur le Tube de Coussin (12), et insérez ensuite deux Embouts de Coussin (34) dans le Tube de Coussin.

   Fixez l'autre Tube de Coussin (12), les Coussins en Mousse (13), et les Embouts du Coussin (34) de la même manière.



9. Placez le Dossier (8) et les Tubes de Dossier (7) comme indiqué.

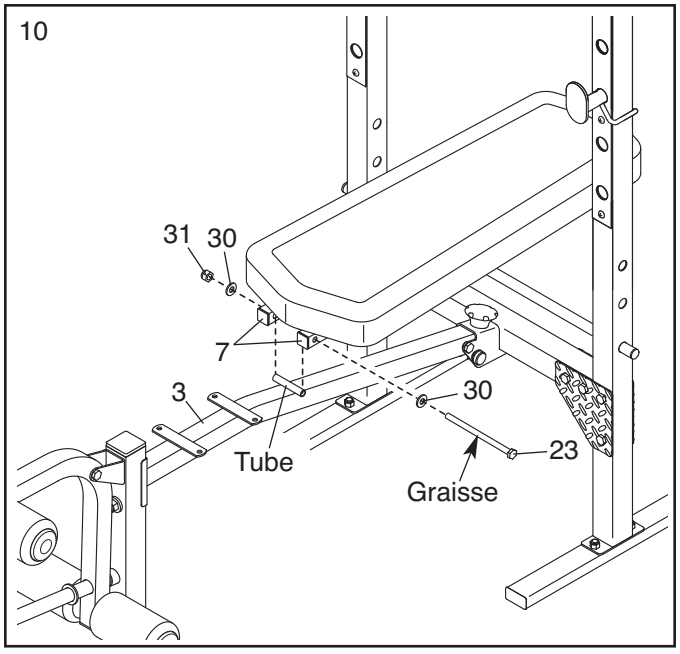
   Fixez les Tubes du Dossier (7) au Dossier (8) à l'aide de quatre Vis de M6 x 40mm (32) et de quatre Rondelles de M6 (22). **Ne serrez pas tout de suite les Vis.**



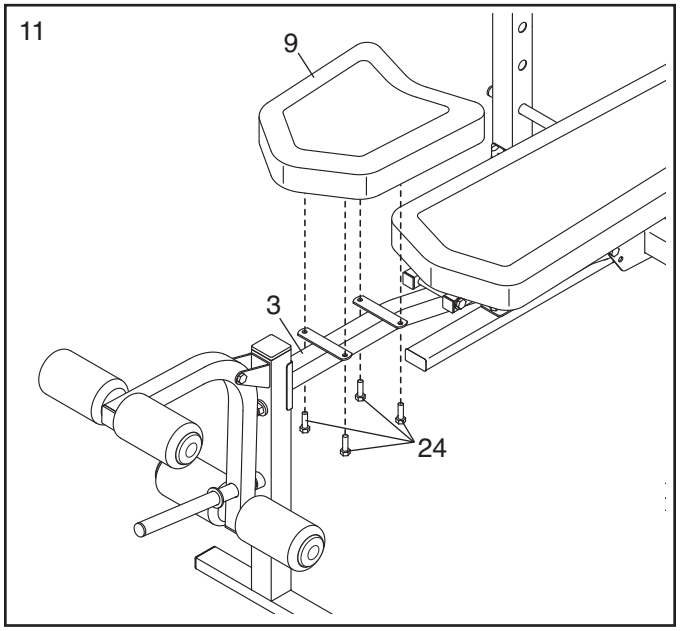
10. Graissez un Boulon de M10 x 135mm (23).

    Fixez les Tubes du Dossier (7) au Tube Soudé sur le Cadre (3) à l'aide du Boulon de M10 x 135mm (23), de deux Rondelles de M10 (30), et d'un Écrou de Verrouillage de M10 (31). **Ne serrez pas trop l'Écrou de Verrouillage, les Tubes du Dossier doivent pouvoir pivoter facilement.**

    Référez-vous à l'étape 9. Serrez les Vis de M6 x 40mm (32).



11. Fixez le Siège (9) au Cadre (3) avec quatre Vis de M6 x 16mm (24).



12. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées correctement avant d'utiliser le banc de musculation.** L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES, qui commence à la page 11 de ce manuel.

RÉGLAGES

Le banc de poids est conçu pour être utilisé avec votre propre jeu de poids (non-inclus). Les étapes ci-dessous expliquent comment le banc de poids peut être réglé. Veuillez vous reportez à la section CONSEILS D'EXERCICES à la page 13 pour les informations importantes relatives aux exercices et au guide d'exercices accompagnant ce manuel pour savoir comment réaliser plusieurs exercices correctement. Référez-vous au guide d'exercice inclus pour voir la position correcte pour plusieurs exercices.

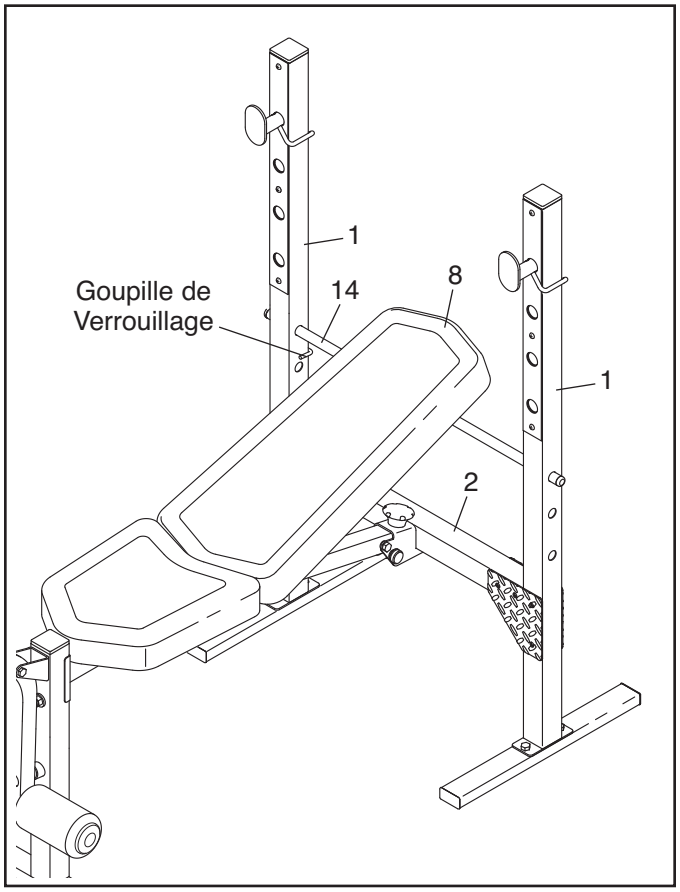
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que le banc de poids est utilisé. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées. Le banc de poids se nettoie avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. **N'utilisez pas un produit dissolvant pour nettoyant le banc de poids.**

RÉGLAGE DU DOSSIER

Le Dossier (8) peut être utilisé en position déclinée, allongée ou déclinée. Pour utiliser le Dossier en position déclinée, retirez le Support de Dossier (14) et faites reposer le Dossier sur la Barre Transversale (2).

Pour utiliser le Dossier (8) en position allongée ou inclinée, soulevez le Dossier et insérez le Support de Dossier (14) dans une des séries de trous dans les Montants (1). Tournez le Support de Dossier de manière à ce que la goupille de verrouillage soit enroulée autour du Montant.

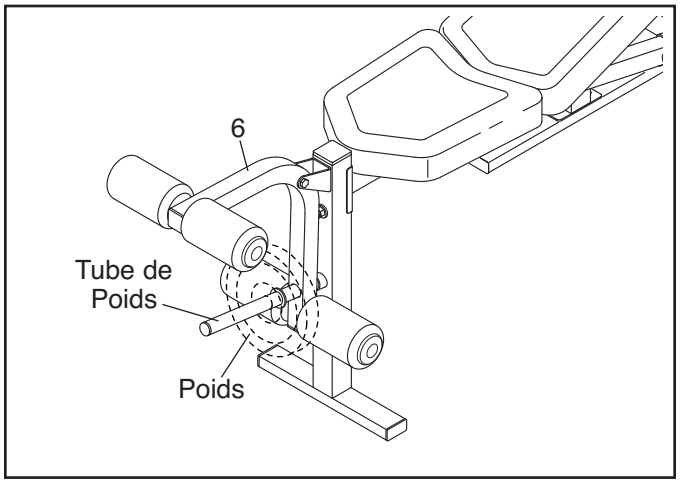
⚠ AVERTISSEMENT :
Pendant l'utilisation du Dossier (8), en position allongée ou inclinée, assurez-vous que le Support de Dossier (14) est entièrement inséré dans les deux Montants (1) et qu'il est en position bloquée.



FIXATION DE POIDS AU LEVIER POUR JAMBES

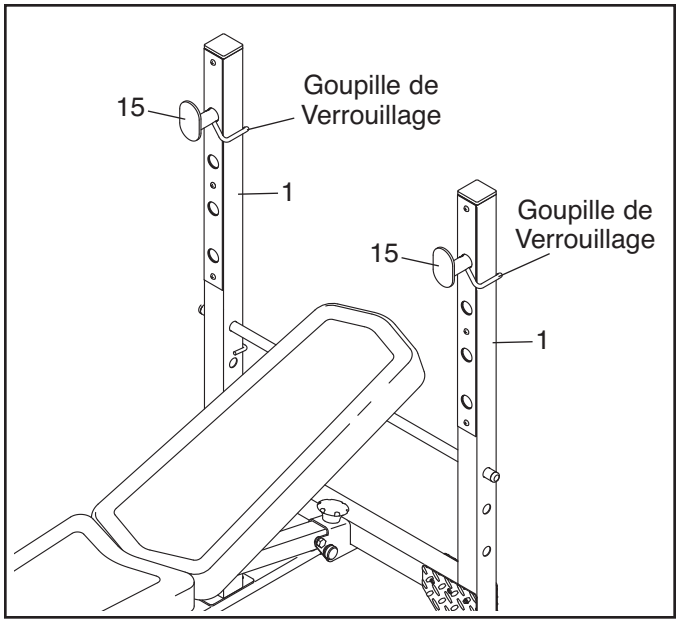
Pour utiliser le Levier pour Jambes (6), faites glisser les poids désirés (non inclus) sur le tube de poids.

⚠ AVERTISSEMENT : Ne placez pas plus de 32 kg (70 lbs) sur le Levier pour Jambes (6).



RÉGLAGE DES APPUIS DE POIDS

Pour modifier la hauteur des Appuis de Poids (15), retirez-les des
ontants (1) et insérez-les dans une série de trous différente dans les Montants. **Tournez les Appuis de Poids de manière à ce que les goupilles de verrouillage soient enroulées autour du Montant.**



⚠ AVERTISSEMENT :
Tournez toujours les Appuis de Poids (15) de manière à ce que les goupilles de verrouillage soient enroulées autour du Montant (1). Réglez toujours les deux Appuis de Poids à la même hauteur.

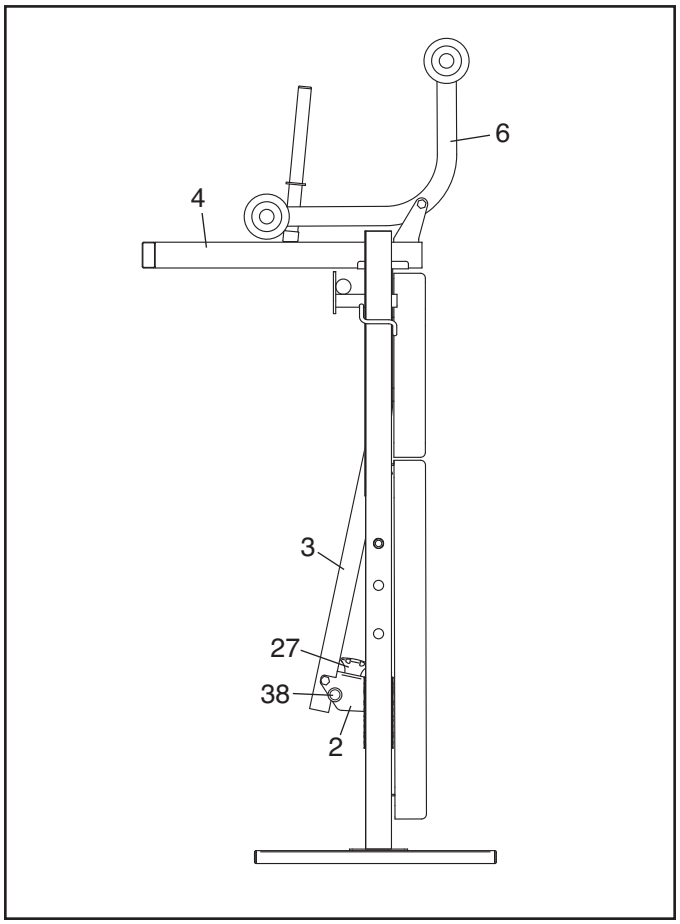
RANGEMENT DU BANC DE MUSCULATION

Avant de ranger le banc de musculation, retirez tous les poids des Leviers pour Jambes (6).

Pour ranger le banc de musculation, retirez d'abord le Bouton de Verrouillage (27) et la Goupille de Verrouillage (38) du support sur la Barre Transversale (2).

Ensuite, levez le Cadre (3) et la Jambe Avant (4) jusqu'à la position indiquée.

Insérez la Goupille de Verrouillage (38) dans le côté du Support de la Barre Transversale (2), et insérez le Bouton de Verrouillage (27) en haut du support. La Goupille de Verrouillage empêchera que le banc de musculation ne se déplie.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENTS DE MUSCULATION

Remarque : une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est un nombre de répétitions effectuées l'une après l'autre.

Accroitre la Masse Musculaire—Faites travailler vos muscles proche de leur capacité maximale, puis augmentez progressivement l'intensité de votre entraînement. Réglez le niveau d'intensité d'un exercice comme suit :

- Changez la résistance (nombre de poids).
- Changez le nombre de répétitions ou séries effectuées.

Utilisez votre propre jugement pour déterminer le niveau de résistance qui vous convient. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice effectué. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier—Tonifiez vos muscles en les faisant travailler à un pourcentage modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

Perte de Poids—Pour perdre du poids, utilisez un niveau faible de résistance et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Cross Training—Alliez des exercices de musculation et des exercices aérobics en suivant ce type de programme :

- Exercices de musculation le lundi, mercredi et vendredi.
- 20 à 30 minutes d'exercices aérobics le mardi et jeudi.
- Un jour complet de repos chaque semaine pour permettre à votre corps de se régénérer.

GUIDE POUR L'EXERCICE

Familiarisez-vous avec l'équipement et apprenez la position correcte de chaque exercice. Utilisez votre propre jugement pour déterminer la durée de chaque entraînement et le nombre de répétitions et de séries à effectuer. Progressez à votre rythme et soyez à l'écoute de votre corps. Chaque entraînement doit être suivi d'un jour de repos, au moins.

Échauffement—Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement augmente la température de votre corps, accélère votre rythme cardiaque et votre circulation pour vous préparer à l'exercice.

Exercices—Composez un entraînement avec 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque groupe principal de muscles, en mettant l'accent sur les zones que vous voulez développer. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Retour à la Normale—Finissez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les problèmes qui surviennent après l'exercice.

POSITION DES EXERCICES

Effectuez chaque exercice en faisant le mouvement complet et utilisez uniquement les parties de votre corps concernées. Faites les répétitions de chaque série sans à-coup et sans vous arrêter. Il est aussi très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pendant un petit moment après chaque série.

- Accroitre la masse musculaire—Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série.
- Tonifier—Reposez-vous pendant une minute après chaque exercice.
- Perte de Poids—Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série.

RESTER MOTIVÉ(E)

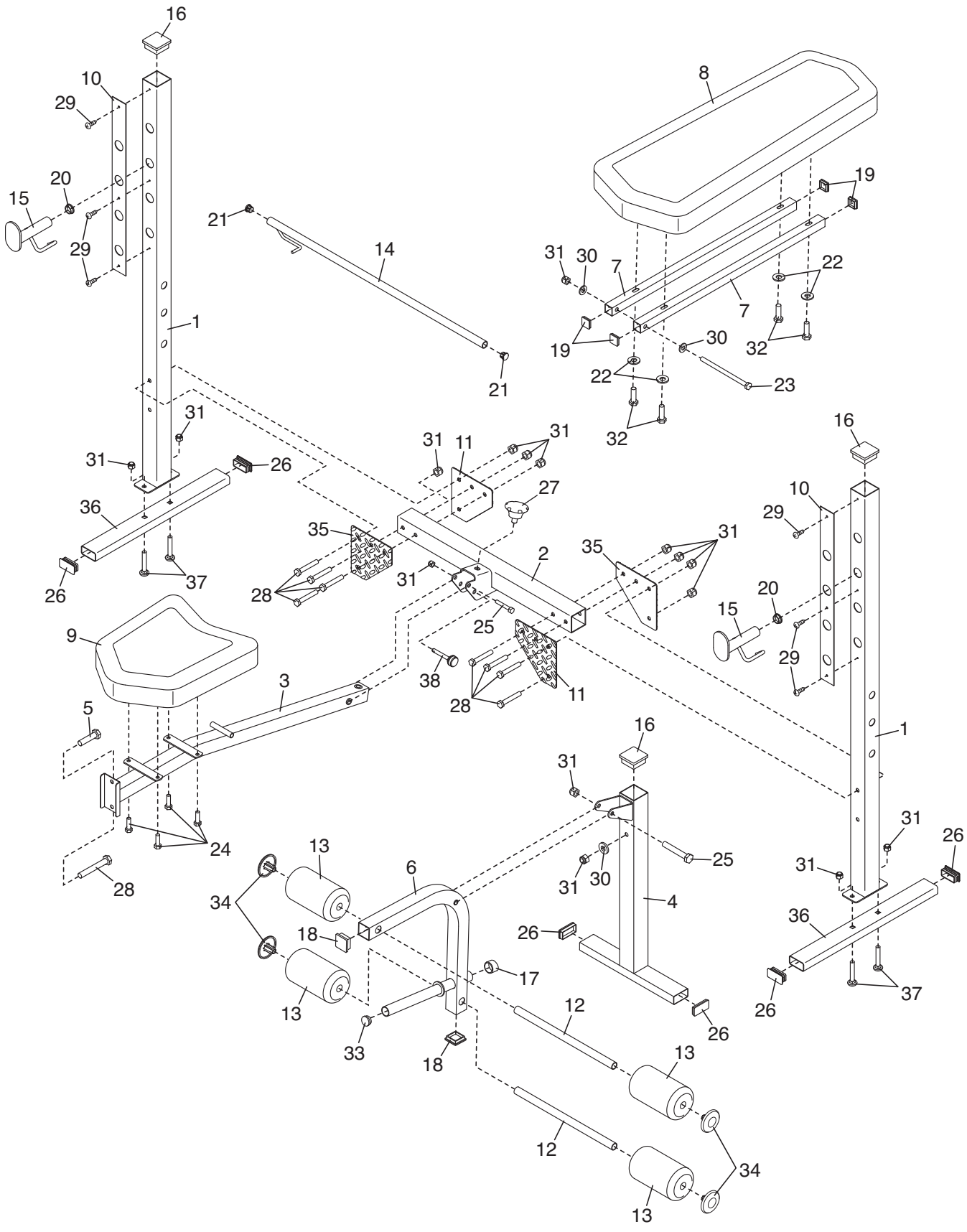
Pour vous motiver, gardez un journal de chaque entraînement. Écrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Notez votre poids et les mensurations clés de votre corps une fois par mois. Pour obtenir de bons résultats, faites de vos exercices un élément régulier et agréable de votre vie.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVBE8909.0 R0709A

N°	Qté	Description	N°	Qté	Description
1	2	Montant	22	4	Rondelle de M6
2	1	Barre Transversale	23	1	Boulon de M10 x 135mm
3	1	Cadre	24	4	Vis de M6 x 16mm
4	1	Jambe Avant	25	2	Boulon de M10 x 63mm
5	1	Vis de M10 x 19mm	26	6	Embout Mâle de 25mm x 50mm
6	1	Levier pour Jambes	27	1	Bouton de Verrouillage
7	2	Tube de Dossier	28	9	Boulon de M10 x 66mm
8	1	Dossier	29	6	Vis de M4 x 16mm
9	1	Siège	30	3	Rondelle de M10
10	2	Couvercle du Montant	31	16	Écrou de Verrouillage de M10
11	2	Plaque jointe Droite	32	4	Vis de M6 x 40mm
12	2	Tube de Coussinet	33	1	Embout Mâle Rond 25mm
13	4	Coussin en Mousse	34	4	Embout du Coussin
14	1	Support du Mossier	35	2	Plaque Jointe Gauche
15	2	Appui de Poids	36	2	Base
16	3	Embout Mâle Carré de 50mm	37	4	Boulon de Carrosserie de
17	1	Embout Rond de 25mm			M10 x 35mm
18	2	Embout Mâle Carré de 38mm	38	1	Goupille de Verrouillage
19	4	Embout Mâle Carré de 25mm	*	–	Manuel de l'Utilisateur
20	2	Embout Mâle Rond de 25mm	*	–	Guide d'Exercice
21	2	Embout Mâle Rond de 21mm	*	–	Paquet de Graisse

Remarque : Les caractéristiques sont indiquées sous réserve de modifications sans préavis. Reportez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de remplacement. *indique qu'une pièce n'est pas illustrée.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WEEVBE8909.0 R0709A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

Nº. de Pièce 279717 R0709A

Imprimé en Chine © 2009 ICON IP, Inc.